

Factsheet

Que sont les fromages frais spéciaux?



Description du produit

- Les fromages frais spéciaux sont des variétés de fromage frais à tartiner dont la consistance est crémeuse. Il en existe de nombreuses variétés, avec des épices ou aromatisées aux fruits.

Informations nutritionnelles pour 100g:

- Informations nutritionnelles pour 100g:
- Les fromages frais spéciaux sont proposés dans le commerce avec diverses teneurs en matière grasse, du fromage double-crème au fromage quart-gras.

Un peu d'histoire:

- Le fromage frais a été découvert avant J.-C. avec la transformation du lait caillé devenu acide.

Fabrication:

- Le fromage frais est fabriqué à partir de lait écrémé pasteurisé.
- Les bactéries lactiques et un peu de présure permettent de faire cailler le lait.
- On sépare le caillé (protéines) du petit-lait.



- On enrichit le fromage avec de la crème jusqu'à obtention de la teneur en matière grasse souhaitée.
- Des protéines lactiques, des épaississants, de l'amidon modifié ou des arômes peuvent éventuellement être ajoutés.
- Il n'y a pas d'affinage.

Variétés:

- Nature ou aromatisés, p. ex. aux épices, aux herbes, à l'ail, aux fruits
- Diverses teneurs en matière grasse
- À base de lait de vache, de chèvre ou de brebis
- Les variétés suisses de fromage frais les plus connues sont: Gala, Le Petit Chevrier, le fromage de chèvre frais, le fromage de chèvre appenzellois

Conservation:

- Le producteur est tenu d'indiquer sur l'emballage la date de durée de conservation minimale ou la date limite de consommation.

Utilisation:

- Nombreuses possibilités d'utilisation pour des préparations froides ou chaudes, salées ou sucrées (en fonction du produit).
 - Dips et sauces
 - Avec des pommes de terre en robe des champs
 - Pour des farces
 - Pour des tartes, des amuse-gueule
 - Pour tartiner sur du pain
 - Fromage frais spéciaux nature pour des desserts



Trois portions journalières:

- La teneur en calcium dépend de la teneur en eau et en matière grasse. 100g de fromage frais maigre contiennent env. 100mg de calcium; 100g de fromage frais double-crème en contiennent env. 80mg. 250g à 300g de fromage frais équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers constituent une source idéale de calcium et de vitamine D, deux substances essentielles pour avoir des os solides et des dents saines.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.

Santé:

- Les fromages frais contiennent de nombreux nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment de précieuses protéines du lait et du calcium.
- Ils sont recommandés aux lacto-végétariens.
- Les personnes intolérantes au lactose devant suivre un régime peuvent trouver dans le commerce des produits exempts de lactose.

